



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**DISTÚRBIOS DE IMAGEM CORPORAL CAUSADOS PELAS MÍDIAS  
SOCIAIS DURANTE A PANDEMIA EM JOVENS ADULTOS**

**Luan Buralli da Costa Barros e Thays Gonçalves Pontes**  
**Maria Cláudia da Silva**

**Brasília, 2021**

**Data de apresentação: 06/07/2021**

**Local: Google meet - Sala 1**

**Membro da banca: Daniela de Araujo Medeiros Dias e Bruna Cristina Zacante  
Ramo**

## RESUMO

**Introdução:** No início da fase adulta, as cobranças referentes à aparência física e estética se tornam ainda mais recorrentes, podendo contribuir para os desejos de mudanças corporais. Frente à insatisfação corporal, comumente observada nessa fase, há um aumento acerca de pesquisas para emagrecimento rápido e fácil que muitas vezes são prejudiciais à saúde do indivíduo e com isso, os Transtornos Alimentares se tornam cada ano mais prevalentes. Durante a pandemia do novo coronavírus, a escassez de informações e pesquisas feitas sobre o tema foi somada ao choque social causado pela reclusão generalizada, os índices de ansiedade, depressão e insatisfação corporal aumentaram significativamente. Um fator importante para a contribuição do aumento desta prevalência, é o uso excessivo das mídias sociais por todas as faixas etárias. **Objetivo:** Avaliar distúrbios de imagem corporal causados pelas mídias sociais em jovens adultos, de 18 a 26 anos, durante a pandemia do novo coronavírus. **Metodologia:** Foi enviado um formulário digital do Google Formulários para os participantes (jovens adultos de 18 a 26 anos) por meio das plataformas sociais *Instagram* e *Whatsapp*. A avaliação dos dados foi feita posteriormente com auxílio da plataforma Google Planilhas para a montagem das tabelas com os resultados encontrados. A coleta de dados possibilitou verificar resultados de IMC, insatisfação corporal e uso de mídias sociais. **Resultados:** Foi observado que os jovens que passam mais tempo nas redes sociais relataram ser mais influenciados apresentando uma média de influência (0 a 10) de 9.5 ( $\pm 1.49$ ) para a utilização maior que 7 horas nas redes; média de 8.06 ( $\pm 2.46$ ) para utilização de 4 a 7 horas nas rede; média de 7.27 ( $\pm 2.56$ ) para utilização de 1 a 4 horas nas redes e um dos participantes relatou não fazer uso das redes sociais (0,9%) o que indica uma maior insatisfação corporal conforme a quantidade de horas passadas nas mídias sociais, mostrando também que eles tendem a selecionar imagens mais 'magras' quanto maior o tempo nas mídias como demonstrado na Tabela 3; **Conclusão:** Foi possível determinar que as redes sociais tem grande impacto frente a imagem corporal de forma negativa e atualmente isso tende a desencadear sensações de insegurança e insatisfação para com o corpo. A partir dos resultados foi visto que 72.7% (n = 80) dos participantes têm medo de ficar gordo e sentem vergonha do próprio corpo. Diante do exposto, viu-se um importante fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares acerca dos distúrbios de imagem.

**Palavras-chave:** Imagem corporal; Insatisfação Corporal; Jovens adultos; Mídias Sociais; Transtornos da Alimentação e da Ingestão de Alimentos e Covid-19.

**Key-words:** Body image, body dissatisfaction; Young adults; Social Medias; Eating disorders; Food ingestions and Covid-19.

## INTRODUÇÃO

A imagem corporal (IC) segundo Nogueira-de-Almeida et al. (2018), pode ser definida como a percepção que uma pessoa tem acerca do próprio corpo. A formação da percepção da imagem corporal é influenciada por pensamentos, sentimentos e ações relacionados ao corpo. A insatisfação com a imagem corporal (IIC) é considerada um dos maiores fatores de risco para a adoção hábitos alimentares prejudiciais à saúde com a intenção de controle excessivo de peso tais como o uso de laxantes; longos períodos em jejum; dietas altamente restritivas (DUARTE et al., 2015).

Os riscos para o desenvolvimento de transtornos alimentares (TAs) e distúrbios imagéticos é uma realidade em jovens adultos - muitas vezes advém da adolescência - uma vez que os seres humanos estão mais suscetíveis a mudanças - físicas; biológicas e psicossociais, (AINETT, 2017). As mídias sociais, têm uma influência muito grande sobre a percepção imagética e de saúde das pessoas - seja uma boa influência (como as de profissionais capacitados) ou não (leigos), pois elas se encontram na busca do 'corpo perfeito' dos influenciadores digitais.

A percepção imagética é influenciada por fatores socioculturais tais como família, amigos e mídias sociais - sendo estes o maior percentual para a insatisfação corporal - (ANDERSON et al, 2018). As mulheres tendem a ver-se com percepção de sobrepeso ou obesas apesar de terem Estado Nutricional (EN) eutrófico enquanto os do sexo masculino tendem a ter a percepção com um EN subestimado com relação ao real. Essa autoavaliação leva a maior insatisfação corporal, também consequente da pressão da família, dos amigos ou das mídias sociais para ter um certo tipo de corpo.

A prevalência dos TAs - bulimia nervosa, anorexia nervosa, compulsão alimentar entre outros não especificados - cresce de forma expressiva na sociedade, tanto na idade adulta quanto na adolescência e até mesmo na infância. De acordo com Galmiche et al. (2019), que analisou estudos realizados entre os anos 2000-2018, a prevalência dos TAs com base em pontos de prevalência e suas médias ponderadas aumentaram significativamente, entre os anos 2000-2006 obtiveram um aumento de 3.5%, entre os anos 2007-2012 um aumento de 4.9% e por fim um aumento de 7.8% nos anos de 2013-2018. Além disso, com base nos estudos de Galmiche et al. (2019), foi possível analisar um aumento das médias ponderadas dos pontos de prevalência

dos TAs em âmbito continental, tendo um aumento de 4.6% na América, 3.5% na Ásia e de 2.2% na Europa.

Durante a pandemia do novo coronavírus, a população foi obrigada a permanecer dentro de casa, as aulas foram feitas pela internet e o trabalho começou a ser remoto. O uso dos ‘*deliverys*’ cresceu, o tempo em família tornou-se algo primordial e constante. As redes digitais foram as melhores aliadas dos empresários que tentaram manter seu negócio aberto para enfrentar este novo desafio econômico, o uso das mídias sociais aumentou em todas as faixas etárias. Segundo Rodgers et al. (2020), a pandemia pode ser associada com um aumento nos riscos para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Ademais, pôde-se perceber também o aumento do descontentamento de diversas pessoas com a percepção corporal. Dentre eles, os jovens adultos sofreram o maior impacto deste criticismo corporal pois frequentemente se espelham em pessoas consideradas influenciadores ‘fitness’ nas mídias sociais (*Facebook; Instagram; Tik Tok; Youtube*) e se acham insuficientes devido aos próprios aspectos físicos e emocionais (ansiedade e depressão) que foram muito presentes durante a fase do isolamento social. As mídias sociais têm um papel importante no que diz respeito à promoção do que seria o padrão de beleza (APARICIO-MARTINEZ, 2019) e conseqüentemente corrobora para o maior índice de desenvolvimento de distúrbios imagéticos e alimentares.

Visto que há uma escassez de estudos e pesquisas referentes às prevalências nacionais de TAs, faz-se importante a necessidade dessa pesquisa para corroborar com o acervo de dados acerca do desenvolvimento de distúrbios imagéticos e alimentares em jovens adultos para que a criação de possíveis políticas públicas voltadas à prevenção e tratamento desses transtornos apresentem uma maior eficácia.

Diante do exposto, este estudo teve por objetivo avaliar o aumento de distúrbios de imagem corporal em jovens adultos, de 18 a 26 anos, durante a pandemia do novo coronavírus.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo primário**

Avaliar distúrbios de imagem corporal causados pelas mídias sociais em jovens adultos, de 18 a 26 anos, durante a pandemia do novo coronavírus

### **Objetivos secundários**

- ✓ Determinar a relação entre o distúrbio de imagem corporal em jovens adultos e o uso das mídias sociais.
- ✓ Verificar as alterações dos índices de sobrepeso e baixo peso durante a pandemia.
- ✓ Investigar a relação entre o distúrbio de imagem corporal em jovens adultos e possível desenvolvimento de transtornos alimentares.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Sujeitos da Pesquisa

A amostra para o estudo foi de 110 jovens adultos; de ambos os sexos, que se encaixaram dentro de uma faixa etária de 18 a 26 anos nos dias de 10 a 28 de maio do ano de 2021.

### Desenho do estudo

Estudo experimental que foi realizado de maneira virtual por meio da auto aplicação de formulário, no *Google Forms*, elaborado pelos pesquisadores. O questionário tinha por objetivo verificar o percentual de jovens adultos que, com o isolamento social, passaram a se sentir insatisfeitos com sua aparência física. O formulário foi montado com base em questões do Teste de atitudes alimentares (EAT-26), perguntas sobre visão de imagem corporal usando a escala de Stunkard et al. (1983) e questões acerca de peso e altura - para cálculo de Índice de massa corporal (IMC).

### Metodologia

O estudo foi aplicado em adultos com idades entre 18 e 26 anos por meio de formulário digital do *Google Forms* que ficará disponível durante 18 dias do mês de maio do ano de 2021 por meio das mídias *Instagram* e *Whatsapp* dos pesquisadores.

A seleção da amostra foi feita por base de questionário de investigação das mídias sociais *Instagram* e *Whatsapp* dos pesquisadores.

O formulário contou com um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a ser aceito para os participantes prosseguir para as 43 perguntas de múltipla escolha e as 2 perguntas abertas obrigatórias a serem respondidas pelos participantes.

Esse foi disponibilizado por meio do *Google Forms* (Apêndice A) a partir de 10 de maio de 2021 até 28 de maio de 2021. A coleta de dados foi realizada por meio de formulário enviado de forma virtual (*Instagram* e *Whatsapp*) e por meio da aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a ele anexado.

## **Análise de dados**

A análise de dados foi realizada por meio do Google Planilhas através da utilização de células e comparação de resultados para a formulação das tabelas inseridas nesta Pesquisa. A avaliação de dados foi feita com base no Google Planilhas, de forma a trazer os resultados encontrados de forma sucinta para uma melhor comparação considerando idade e resposta nas perguntas anteriores. Durante a análise de dados foi inserida uma fórmula no documento do Google Planilhas capaz de fazer o cálculo para IMC ( $\text{kg/m}^2$ ) de todas as respostas. Após a análise dos dados foi feita uma comparação com os resultados esperados.

A classificação de IMC foi feita de acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde disponibilizados acerca do assunto. Com o propósito de avaliar a percepção da imagem corporal, foi aplicada o Conjunto de silhuetas para avaliação da imagem corporal segundo Stunkard et al (Anexo 1) presente no mesmo questionário online, onde nela o jovem escolheu um número de 1 a 9, o qual a silhueta corresponda com como ela percebe sua imagem corporal e em seguida se encontra a mesma Escala numerada de 1 a 9, o qual o jovem escolheu a silhueta corresponde com o que ela gostaria de ser.

## **Critérios de Inclusão**

Foram incluídos na amostra apenas os participantes de 18 a 26 anos, que estavam de acordo com os termos do TCLE e completaram a pesquisa do formulário.

## **Critérios de Exclusão**

Foram excluídos da amostra, os jovens adultos que não preencheram o formulário por completo, não se enquadraram na idade descrita acima ou não concordaram com os termos explicitados no TCLE.

Diante do exposto, este estudo terá como benefício ao público-alvo uma amostra mais perceptiva e atual do cenário brasileiro durante a pandemia do novo coronavírus.

### **Aspectos Éticos**

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, o presente trabalho passou pelo comitê de ética do Ceub, com o número CAAE: 44799121.6.000.0023.

Na execução e divulgação dos resultados será garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.



## RESULTADOS

Na pesquisa, encontrou-se que a maior parte dos participantes obtiveram Diagnóstico Nutricional de Eutrofia;  $n = 74$  (67,2%), seguido de participantes com Sobrepeso;  $n = 19$  (17,2%) e com Desnutrição;  $n = 10$  (9,1%), como representado na Tabela 1. Com Desnutrição, a predominância é de participantes com média de idade com 21 a 23 anos;  $n = 7$  (70%), assim como com diagnóstico Eutrófico;  $n = 33$  (45%). Já com sobrepeso, a predominância deu-se nas idades de 18 a 20 anos;  $n = 10$  (53%).

**Tabela 1** - Caracterização do diagnóstico nutricional dos Participantes por média de idade

IMC/Idade kg/m <sup>2</sup>	18 - 20 anos		21 - 23 anos		24 - 26 anos		Total (n = 110)
	n	%	n	%	N	%	
Desnutrição ( $<18.5$ )	2	20	7	70	1	10	10
Eutrofia (de 18.5 até 24.9)	32	43	33	45	9	12	74
Sobrepeso (de 25 até 29.9)	10	53	7	37	2	10	19
Obesidade grau I (de 30 até 34.9)	2	40	2	40	1	20	5
Obesidade grau II (de 35 até 39.9)	0	0	0	0	0	0	0
Obesidade grau III ( $>40$ )	1	50	1	50	0	0	2

Fonte: Elaboração própria

Para a montagem da Tabela 2 foi feito o cruzamento dos resultados entre a imagem relatada por cada participante comparada com o IMC calculado pela fórmula peso/altura<sup>2</sup>. Como resultado desse cruzamento de informações, foi visto que boa parte dos participantes relatou uma imagem que é condizente com seu diagnóstico nutricional. Ademais, alguns participantes também escolheram imagens “maiores” que não são compactuantes com seu estado nutricional (Desnutrição).

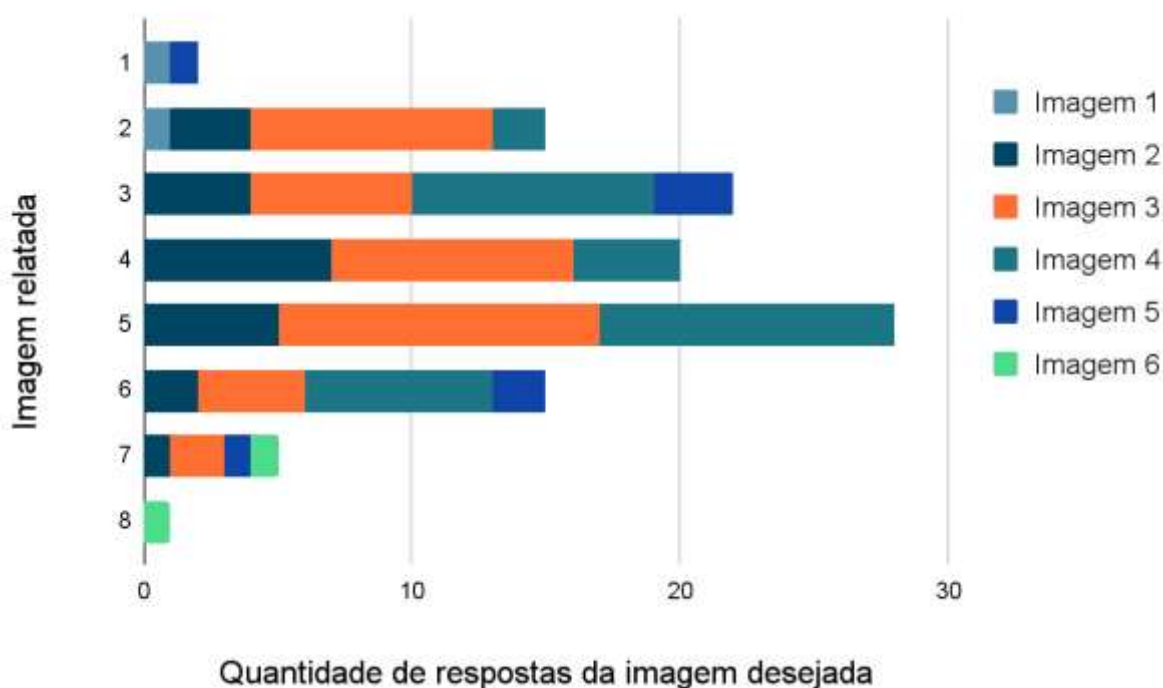
**Tabela 2** - Resultados da análise das imagens relatadas e a sua representatividade de diagnóstico nutricional de acordo com o IMC calculado dos Participantes

Imagens/IMC	Desnutrição		Eutrofia		Sobrepeso		Obesidade grau I		Obesidade grau III	
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%
1	1	0,9	1	0,9	0	0	0	0	0	0
2	7	6,3	8	7,2	0	0	0	0	0	0
3	1	0,9	21	19	1	0,9	0	0	0	0
4	1	0,9	20	18,1	0	0	0	0	0	0
5	0	0	18	16,3	9	8,1	1	0,9	0	0
6	0	0	5	4,5	7	6,3	2	1,8	1	0,9
7	0	0	1	0,9	2	1,8	1	0,9	1	0,9
8	0	0	0	0	0	0	1	0,9	0	0
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fonte: Elaboração própria

O gráfico representado pela Figura 1 foi montado com base no cruzamento dos dados das respostas de imagem relatada de cada participantes e a soma das respostas de suas respectivas imagens desejadas. No gráfico, é possível ver a IC de diversos participantes que desejam mudar seu físico (seja por um desvio maior ou menor).

**Figura 1** - Gráfico apresenta as escolhas da imagem desejada e as escolhas acerca da imagem atual.



Fonte: Elaboração própria

Na Tabela 3 é mostrado um comparativo da quantidade de horas passadas utilizando-se as redes sociais e o grau de influência que as mídias sociais têm em cima da visualização da própria imagem corporal dos participantes assim como o desejo constante de modificar o próprio corpo, indicando graus de insatisfação corporal e impacto negativo das redes sociais. Houve um participante que declarou que não utiliza as redes sociais (0,9%).

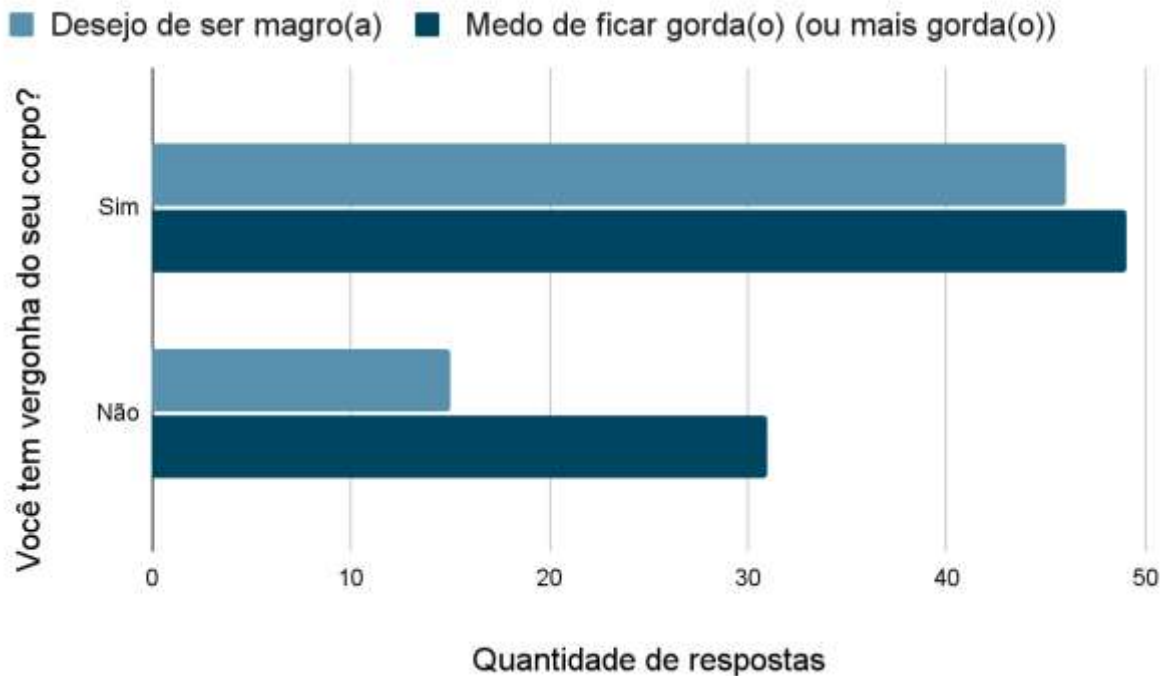
**Tabela 3** – Levantamento das horas de uso das redes sociais e seu impacto na influência da imagem corporal comparada ao relato da imagem desejada por média de horas de adultos jovens do Distrito Federal

<b>Horas na mídias sociais</b>	<b>Média - Influência das mídias na IC</b>	<b>Imagem desejada</b>	
<b>1 a 4 horas</b>	7.27 (± 2.56)	1 - 0 2 - 8 3 - 29 4 - 15 5 - 5	6 - 1 7 - 0 8 - 0 9 - 0
<b>4 a 7 horas</b>	8.06 (± 2.46)	1 - 2 2 - 11 3 - 12 4 - 18 5 - 1	6 - 0 7 - 0 8 - 0 9 - 0
<b>&gt; 7 horas</b>	9.5 (± 1.49)	1 - 0 2 - 4 3 - 1 4 - 0 5 - 1	6 - 1 7 - 0 8 - 0 9 - 0

Fonte: Elaboração própria

Para a montagem do gráfico da Figura 2 foi feito o cruzamento dos resultados entre as respostas da pergunta “Você tem vergonha do seu corpo” com as perguntas “Você tem o desejo de ser magro?” e “Você tem medo de ser gordo?”. Como resultado desse cruzamento de informações, foi visto que boa parte dos participantes que relataram ter vergonha de seu físico tem um medo de ser considerado ‘gordo’ e tem um desejo de ser magro, mostrando um fator de risco para o desenvolvimento de Distúrbio de Imagem Corporal e consequentemente um Transtorno Alimentar como a Anorexia Nervosa.

**Figura 2** - Gráfico acerca da “vergonha” corporal dos participantes e seu desejo em serem ‘magros’ e seu medo de ficarem ‘gordos’



Fonte: Elaboração própria

## DISCUSSÃO

Primeiramente, destaca-se a dificuldade enfrentada para relacionar as imagens escolhidas pelos participantes com o diagnóstico nutricional, uma vez que não foram encontrados os dados que permitissem uma padronização das imagens de acordo com IMC por Stunkard em 1983. Devido ao impasse, os pesquisadores criaram um critério para classificação das imagens com o intuito de facilitar a análise dos resultados. Sendo assim as imagens de 1 e 2 representam o diagnóstico de desnutrição; as imagens 3 a 5 eutrofia; a imagem 6 representa sobrepeso; a imagem 7 obesidade grau I; a imagem 8 obesidade grau II e a imagem 9 obesidade grau III.

A partir dos resultados encontrados pode-se perceber que é diretamente proporcional o tempo de uso das mídias sociais e a IC, visto que, os participantes que apresentaram maior tempo nas redes sociais escolheram números menores para representar sua silhueta desejada como visto na Tabela 3, onde 4 (66%) quando

comparados com os participantes que utilizavam as mídias sociais por menos horas, reverberando a relação entre o impacto das mídias sociais e a IC. Diante deste contexto, Bittar (2020), reconhece que atualmente os laços humanos são marcados pela fragilidade, vulnerabilidade, sensação de instabilidade e ausência de perspectiva geradas a partir de um mundo muito fluido e exageradamente rápido que trazem consigo ansiedade e angústia. Os resultados obtidos no estudo demonstraram que a mídia não é minimamente neutra e seu papel exerce forte função ideológica. Desse modo, as pessoas em geral que estão mais vulneráveis emocionalmente e psicologicamente acabam desenvolvendo transtornos alimentares em maior proporção.

Durante a pandemia do novo Coronavírus, foram comuns os relatos de mudanças de comportamento alimentar - aumento da ingestão; maior consumo de *deliverys* e *fast foods* ou até mesmo a melhora da qualidade alimentar (menos vista) - esse aspecto tem influência direta do isolamento social; do estado emocional. DE ARO et al. (2021), afirmou que as mídias sociais apresentam um importante fator nas escolhas alimentares da população - verificado por cerca de um terço dos participantes pesquisados; em sua pesquisa foi constatado que houve um aumento no 'comer com a emoção' levando os participantes a relatarem que durante o período do isolamento social notaram um acréscimo de peso assim como o maior hábito de beliscar - uma vez que estavam em suas casas - e o consumo de alimentos fora de seu horário comum. O estudo também relatou um aumento considerável das taxas de estresse antes da pandemia e durante, tanto como o uso de calmantes; antidepressivos; medicamentos indutores do sono e ansiolíticos.

Foram encontrados dados que relacionam o maior uso das mídias sociais com a influência acerca da IC representados pela Tabela 3 (média de influência de 9.5 ( $\pm$  1.49) para a utilização maior que 7 horas nas redes; média de 8.06 ( $\pm$  2.46) para utilização de 4 a 7 horas nas rede e média de 7.27 ( $\pm$  2.56) para utilização de 1 a 4 horas nas redes) mostrando uma preocupação dos participantes em serem magros e terem vergonha de seus corpos como visto na Figura 2 (sim: n = 47; 42,7%; não: n = 15; 13,6%) por verem muitas fotos relacionadas ao corpo 'ideal' e irreal que eles estão acostumados a ver nos '*feeds*' das mídias como *Instagram* e *Tik Tok*. Segundo Fortes et al. (2015) as mídias sociais apresentam importante parte no que se denomina "comportamento de risco" uma vez que destacam um padrão de magreza - muitas vezes irreal - como o aceitável pela sociedade. Alvarenga et al. (2020), afirma que a

distorção imagética corporal é um dos sintomas centrais dos TAs podendo ser um fator aliado dos profissionais na hora da pesquisa e diagnóstico adequado do transtorno alimentar, assim como na sua prevenção e tratamento precoce.

Rousenfell et al. (2019), afirma que a imagem corporal negativa causada pela exposição às redes sociais culmina em comportamentos alimentares e psicológicos transtornados com sérias consequências a longo prazo. Os resultados obtidos desse estudo mostraram que a maior insatisfação corporal e comportamentos alimentares não saudáveis - em questão dos comportamentos de risco - está associada ao maior uso das mídias sociais. Nos resultados encontrados nesta pesquisa, dos 110 participantes cerca de 72.7% (n = 80) relatou ter medo de ficar gordo e 56.4% (n = 62) relataram ter o desejo de ser magro - a magreza possivelmente é associada a maior beleza, chances de relacionamentos sociais e empregatícios - completando as informações encontradas na pesquisa de 2019 acerca da influência negativa transmitida por muitas contas das mídias sociais.

Holland et al. (2016), afirma que a relação entre tempo de uso das mídias sociais e a é diretamente proporcional ao desenvolvimento de distúrbios de imagem e de transtornos alimentares. O autor ainda afirma que o uso excessivo dos filtros encontrados nas mídias sociais como Instagram e Snapchat podem estar associados a maior insatisfação corporal uma vez que eles muitas vezes modificam de forma significativa a aparência do usuário. Na Tabela 1 pode-se verificar que no presente estudo foi encontrada a mesma relação feita pelo estudo de Holland et al. (2016) uma vez que, quanto maior era o tempo dos participantes nas mídias sociais mais eles sentiam que estas mídias influenciavam na forma como se relacionavam com sua IC.

A insatisfação corporal, como a relatada na Figura 1, é atualmente considerado um dos maiores - se não o maior - fatores de risco para o desenvolvimento de TAs, isso se deve a Distorção da Imagem Corporal (DIC). Alvarenga et al. (2020) classifica a DIC em atitudinal - aquela à qual envolve uma enorme preocupação com o corpo e o desejo de ser magro - e perceptual - aquela na qual a pessoa vê partes do seu corpo maiores do que realmente são. De acordo com Delinsky (2011), alguns dos sintomas da DIC atitudinal são: a preocupação exagerada com o corpo, um exemplo é a comparação do físico com o de outras pessoas, como relatado por cerca de 62,8% (n = 69) dos participantes dessa pesquisa; checagem regular da aparência (uso de balança, fita métrica, fotos comparativas,...) e excesso

de exercícios físicos. Tais atitudes mostraram-se de extrema importância para o rastreamento dos TAs uma vez que estão presentes na Anorexia Nervosa e na Bulimia Nervosa e são extremamente prejudiciais para a qualidade de vida da pessoa.

Com o intuito de abordar um pouco sobre a questão dos Transtornos Alimentares, a plataforma de *Streaming* Netflix (2017), lançou um filme chamado “O mínimo para viver”. O filme relata uma parte da vida de uma menina (representada pela atriz Lily Collins) que tem o diagnóstico de Anorexia Nervosa, no decorrer do enredo ela conhece outras pessoas com outros TAs e cada um dos personagens mostra diferentes sinais e sintomas dos TAs (como o excesso de exercício físico, a purgação, a contagem obsessiva de Kcals - inclusive de terapia nutricional enteral, amenorreia).

## CONCLUSÃO

A pandemia da CoVid-19 agravou um problema já muito discutido no mundo acadêmico, os distúrbios imagéticos e suas consequências na saúde dos indivíduos. O isolamento social, o maior uso de aparelhos eletrônicos, o fechamento dos comércios e a mudança dos hábitos alimentares (maior uso de *deliverys* ou a maior convivência na cozinha) foram importantes contribuintes para esse agravamento.

Os dados acerca desse assunto durante a pandemia em jovens brasileiros ainda são escassos. Vê-se muitos jovens que têm preocupação excessiva com sua imagem corporal e opiniões sobre seus corpos nas mídias sociais, tais comentários podem acarretar o desenvolvimento de Transtornos Alimentares e psicológicos inclusive a tentativas de suicídios. Foi possível verificar que dos 110 jovens adultos que responderam a pesquisa, mais de 50% se sente insatisfeito com seu corpo atual e deseja mudá-lo e tem medo de ficarem gordos ou serem taxados como gordos acreditando que um corpo magro é sinônimo de ser saudável.

A partir das análises realizadas no estudo foi possível identificar uma das possíveis causas mais importantes do desenvolvimento da insatisfação corporal, estresse, ansiedade, depressão e transtornos alimentares - o uso excessivo das mídias sociais. Como foi observado o uso das redes sociais trouxe médias altíssimas de influência de médias e na maioria dos casos com repercussões negativas visto



que grande parcela dos indivíduos da pesquisa desejou corpos bem mais magros apesar de terem diagnóstico nutricional de eutrofia.

Tendo em vista que atualmente quase toda a população tem acesso à internet ou pelo menos apresenta um leve contato com as mídias sociais, é de suma importância entender mais a fundo o quão ela realmente afeta as vidas das pessoas. Dessa maneira, é notória a necessidade de uma maior quantidade de conteúdo e estudos relacionados ao uso das redes sociais vistas de outra perspectiva, tanto na área da nutrição, quanto em áreas voltadas para a parte neural, emocional, transtornos psicológicos e imagéticos.

## REFERÊNCIAS

AINETT, W. S. O.. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes de nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.11, n.62, p.1-11, 2017. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5827257>> . Acesso em: 24 set. 2020

APARICIO-MARTINEZ, Pilar et al. Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 21, p. 4177, 2019. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/16/21/4177>> Acesso em: 15 abr 2021.

BITTAR, Carime; SOARES, Amanda. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cad. Bras. Ter. Ocup.**, São Carlos , v. 28, n. 1, p. 291-308, Mar. 2020 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2526-89102020000100291&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2526-89102020000100291&lng=en&nrm=iso)> . Acesso em: 10 nov. 2020.

CARVALHO, Pedro; THURM, Bianca. Imagem corporal nos transtornos alimentares: Conceitos e abordagens das questões corporais. *In*: ALVARENGA, Marle; DUNKER, Karin; TUCUNDUVA, Sonia. Transtornos Alimentares e Nutrição: da prevenção ao tratamento. 1. ed. [S. l.]: Manole, 2020. cap. 7, p. 209-234.

DE ARO, Fabiana; PEREIRA, Bianca Vogel; BERNARDO, Daniela Navarro D' Almeida. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], p. 59736 - 59748, 17 jun. 2021.

DELINSKY S.S. Body image and anorexia nervosa. In: CASH, T.F.; SMOLAK, L.(Org.). Body image: a handbook of science, practice and prevention. 2. ed. New York: Guilford, 2011. p. 279-287

DUARTE, Cristiana et al. Normative body dissatisfaction and eating psychopathology in teenage girls: the impact of inflexible eating rules. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 21, n. 1, p. 41-48, 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26296435/>> . Acesso em: 25 set. 2020

FORTES, Leonardo de Sousa et al . Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares?. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 28, n. 3, p. 253-264, June 2015 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732015000300253&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732015000300253&lng=en&nrm=iso)> . Acesso em: 30 out. 2020.

GALMICHE, Marie et al. Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. **The American Journal of clinical nutrition**, v. 109, n. 5, p. 1402-1413, 2019. Disponível em: <<https://academic.oup.com/ajcn/article/109/5/1402/5480601>> . Acesso em: 24 set. 2020

HOLLAND, Grace; TIGGEMANN, Marika. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. **Body image**, v. 17, p. 100-110, 2016. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144516300912>> Acesso em: 20 maio 2021

NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, Carlos Alberto et al. Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. 02, p. 061-065, 2018. Disponível em <<https://d-nb.info/1180910524/34>> . Acesso em: 15 set. 2020

O MÍNIMO para viver. Direção: Marti Noxon. Estados Unidos: Netflix, 2017. (147 min.). Disponível em: <<https://www.netflix.com/watch/80171659?source=35>> Acesso em: 27 maio 2021.


RODGERS, Rachel F. et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. **International Journal of Eating Disorders**, v. 53, n. 7, p. 1166-1170, 2020. Disponível em:

<<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/eat.23318>> Acesso em: 15 abr 2021

ROUNSEFELL, Kim et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. **Nutrition & Dietetics**, v. 77, n. 1, p. 19-40, 2019. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1747-0080.12581>> . Acesso em: 03 nov. 2020

## APÊNDICES

### APÊNDICE A - FORMULÁRIO DIGITAL



## Questionário - TCC

Alunos: Luan Buralli e Thays Gonçalves

*\*Obrigatório*

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE DISTÚRBIOS DE IMAGEM CORPORAL CAUSADOS PELAS MÍDIAS SOCIAIS DURANTE A PANDEMIA EM ADOLESCENTES Instituição dos pesquisadores: UNICEUB Pesquisador(a) responsável Maria Cláudia da Silva Pesquisadores assistentes [alunos de graduação]: Luan Buralli da Costa Barros e Thays Gonçalves Pontes Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo. O nome deste

documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a aceitá-lo para continuar com o questionário (não terá prejuízos caso decida por não aceitá-lo ao fim). Natureza e objetivos do estudo : O objetivo específico deste estudo é analisar a influência das mídias sociais sobre a imagem corporal dos participantes durante o período da pandemia da CoVid - 19. Procedimentos do estudo: Sua participação consiste em responder um questionário online. Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo. A pesquisa será realizada por meio de rede social (Instagram e Whatsapp). Riscos e benefícios: Esse estudo apresenta riscos mínimos para os participantes uma vez que suas identidades serão preservadas e mantidas em sigilo e os participantes podem deixar a pesquisa a qualquer momento sem prejuízo para os mesmos. De acordo com a resolução CNS nº 466/12 toda pesquisa envolve risco. Medidas preventivas como o sigilo das informações serão tomadas durante o estudo para minimizar qualquer risco, constrangimento ou incômodo. Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo. Com sua participação nesta pesquisa você terá como benefício uma amostra mais perceptiva e atual do cenário brasileiro quanto aos distúrbios imagéticos e desenvolvimentos de transtornos alimentares durante a pandemia do novo coronavírus. Participação, recusa e direito de se retirar do estudo: Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar. Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso desistir de responder o formulário. Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de

compensação financeira pela sua participação neste estudo. Confidencialidade: Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas. Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade de Maria Cláudia da Silva com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos. Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu qualquer

informação que esteja relacionada com sua privacidade. Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CER/Uniceub, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail [cep.uniceub@uniceub.br](mailto:cep.uniceub@uniceub.br). Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo. Este Termo de Consentimento encontra-se anexado ao formulário, sendo obrigatória sua aceitação para o procedimento com a pesquisa. Pesquisadores: Maria Cláudia da Silva ([maria.silva@ceub.edu.br](mailto:maria.silva@ceub.edu.br)); Luan Burali da Costa Barros ([luan.barros@semoreceub.com](mailto:luan.barros@semoreceub.com)) e Thays Gonçalves Pontes ([thays.goncalves@semoreceub.com](mailto:thays.goncalves@semoreceub.com)). Endereço dos(as) responsável(is) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO): Instituição: UNICEUB Endereço: 707/907 - Campus Universitário, SÉPN - Asa Norte, Brasília - DF, Bloco: /Nº: /Complemento: Campus Asa NorteBairro: /CEP/Cidade: 70790-075 Telefones p/contato: (61)3966-1201 Depois de ter lido o TCLE, Você aceita participar da pesquisa? \*

- ☐ Aceito
- ☐ Não aceito

Próxima

Página 1 de 5

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este formulário foi criado em UNICEUB - Centro Universitário de Brasília. [Denunciar abuso](#)

## Questionário - TCC

Idade: \*

- ☐ 18 - 20 anos
- ☐ 21 - 23 anos
- ☐ 24 - 26 anos

Sexo: \*

- ☐ Masculino.
- ☐ Feminino.
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

Uso das mídias sociais: \*

☐ Não utiliza

☐ 1 a 4 horas por dia


☐ 4 a 7 horas por dia

☐ acima de 7 horas por dia

Acha que as mídias sociais influenciam na forma como vê seu corpo? \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não afeta ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Afeta muito

[Voltar](#) [Próxima](#)  Página 2 de 5

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este formulário foi criado em UNICEUB - Centro Universitário de Brasília. [Denunciar abuso](#)

Google Formulários

Você tem estado tão preocupada(o) com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta? \*

0 1 2 3 4 5

Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre

Evito comer quando estou com fome \*

0 1 2 3 4 5

Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre

Evito comer alimentos que contenham açúcar \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Comer em excesso faz com que eu sinta que não sou capaz de parar \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Presto atenção na quantidade de calorias que consumo \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Evito, particularmente, alimentos ricos em carboidratos (ex: batata, pão, arroz, etc.) \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Sinto que os alimentos controlam minha vida \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Demonstro auto-controle diante dos alimentos \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Passo muito tempo pensando em comer? \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Você tem reparado no físico de outras mulheres (ou outros homens) e, ao se comparar, sente-se em desvantagem? \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Pensar no seu físico interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como por exemplo, enquanto assiste à televisão, lê ou conversa)? \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Você já teve vergonha do seu corpo? \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

A preocupação com seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercícios? \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Penso em queimar calorias a mais quando me exercito? \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.







Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole? \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar? \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Você já se sentiu gorda(o), mesmo comendo uma quantidade menor de comida? \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem espalhar-se quando se senta? \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar? \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Você tem evitado usar roupas que a(o) fazem notar as formas do seu corpo? \*

0 1 2 3 4 5  
Nunca. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Você acha injusto que as outras mulheres (ou outros homens) sejam mais magras(os) que você? \*

0 1 2 3 4 5

Nunca, ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Você se imagina cortando fora porções de seu corpo? \*

0 1 2 3 4 5

Nunca, ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Você já vomitou para se sentir mais magra(o)? \*


0 1 2 3 4 5

Nunca, ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

Você toma laxantes para se sentir magra(o)? \*

0 1 2 3 4 5

Nunca, ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre.

[Voltar](#) [Próxima](#)  Página 3 de 5

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este formulário foi criado em UnICEUB - Centro Universitário de Brasília. [Denunciar abuso](#)

Google Formulários



Qual o seu peso atual(kg)? \*

Sua resposta

Qual sua altura(cm)? \*

Sua resposta

[Voltar](#) [Próxima](#) Página 4 de 5

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este formulário foi criado em UNICEUB - Centro Universitário de Brasília. [Denunciar abuso](#)

Google Formulários



Questionário TCC

Agradecemos muito pela participação e colaboração com nosso TCC. Beijos, Luan e Thays

[Voltar](#) [Enviar](#) Página 5 de 5

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este formulário foi criado em UNICEUB - Centro Universitário de Brasília. [Denunciar abuso](#)

Google Formulários

## APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

## **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE**

### **DISTÚRBIOS DE IMAGEM CORPORAL CAUSADOS PELAS MÍDIAS SOCIAIS DURANTE A PANDEMIA EM JOVENS ADULTOS**

**Instituição dos pesquisadores: UNICEUB**

**Pesquisador(a) responsável Maria Cláudia da Silva**

**Pesquisadores assistentes [alunos de graduação]: Luan Buralli da Costa Barros e Thays Gonçalves Pontes**

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a aceitá-lo para continuar com o questionário (não terá prejuízos caso decida por não aceitá-lo ao fim).

#### **Natureza e objetivos do estudo**

- O objetivo específico deste estudo é analisar a influência das mídias sociais sobre a imagem corporal dos participantes durante o período da pandemia da CoVid - 19.

#### **Procedimentos do estudo**

- Sua participação consiste em responder um questionário online.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada por meio de rede social (Instagram e Whatsapp).

#### **Riscos e benefícios**

- Esse estudo apresenta riscos mínimos para os participantes uma vez que suas identidades serão preservadas e mantidas em sigilo e os participantes podem deixar a pesquisa a qualquer momento sem prejuízo para os mesmos. De acordo com a resolução CNS nº 466/12 toda pesquisa envolve risco.
- Medidas preventivas como o sigilo das informações serão tomadas durante o estudo para minimizar qualquer risco, constrangimento ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você terá como benefício uma amostra mais perceptiva e atual do cenário brasileiro quanto aos distúrbios imagéticos e desenvolvimentos de transtornos alimentares durante a pandemia do novo coronavírus.

#### **Participação, recusa e direito de se retirar do estudo**

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso desistir de responder o formulário.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

#### **Confidencialidade**

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade de Maria

Cláudia da Silva com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.

- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/Uniceub, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail [cep.uniceub@uniceub.br](mailto:cep.uniceub@uniceub.br). Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se anexado ao formulário, sendo obrigatória sua aceitação para o procedimento com a pesquisa.

Pesquisadores: Maria Cláudia da Silva ([maria.silva@ceub.edu.br](mailto:maria.silva@ceub.edu.br)); Luan Buralli da Costa Barros ([luan.barros@sempreceub.com](mailto:luan.barros@sempreceub.com)) e Thays Gonçalves Pontes ([thays.goncalves@sempreceub.com](mailto:thays.goncalves@sempreceub.com)).

**Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):**

Instituição: UNICEUB

Endereço: 707/907 - Campus Universitário, SEPN - Asa Norte, Brasília - DF,

Bloco: /Nº: /Complemento: Campus Asa Norte

Bairro: /CEP/Cidade: 70790-075

Telefones p/contato: (61)3966-1201

**ANEXOS**



**ANEXO 1 - ESCALA DE SILHUETAS DE STUNKARD**